

Rezepte für die ganze Familie

Lieblingsspeise: Linsenbolognese

Ergibt 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Karotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 200 g Berg- oder Tellerlinsen
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 800 ml Gemüsebrühe
- 800 g geschälte oder passierte Tomaten
- 280 g Vollkornspaghetti
- Oregano, Basilikum, Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- 20 g frisch geriebener Parmesan, wenn gewünscht



1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotte und Staudensellerie waschen und würfeln. Linsen in einem Sieb abspülen.
2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anschwitzen. Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben und kurz anrösten.
3. Linsen hinzufügen und mit Gemüsebrühe und Tomaten ablöschen. Kurz aufkochen, dann bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
4. Inzwischen die Vollkornspaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
5. Die Bolognese reichlich mit Kräutern würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Spaghetti abseihen, auf die Teller verteilen, Soße darübergeben und, wenn gewünscht, mit frisch geriebenem Parmesan genießen!



Tipps:

Für mehr Abwechslung probieren Sie einfach andere Gemüsesorten: Braten Sie zum Beispiel klein gewürfelte Zucchini oder Champignons mit an!

Wenn der Hunger schon groß ist, können Sie auch rote Linsen verwenden. Die Garzeit verkürzt sich dann auf etwa 15 Minuten!